

## Länger fit im Alter

Die Gymnastikabteilung des FCO hat ein neues Kursangebot im Programm.

Es beinhaltet leichtes Training von Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit in Verbindung mit sozialen Kontakten und Spaß in einer kleinen Gruppe von maximal 15 Teilnehmern.

Ziel dieses Kurses ist es, lange am aktiven Leben teilhaben zu können. Einem Sturzrisiko – damit nach sich ziehende Behinderungen und soziale Isolation – wird mit wenig Aufwand entgegen gewirkt.

Der Kurs ist auf 10 Einheiten à 1 Stunde begrenzt und beginnt am

**27. Februar 2013 um 10.45 Uhr im Bürgerhaus Ostheim.**

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kursleiterin Manuela Opitz, 06187/1505, oder bei Waltraudt Brodt, 06187/24561.

